


キムチ納豆豆腐

	材料(2人分)				
	豆腐	300g			
	納豆	1パック			
	キムチ	80g			
	刻みのり	適宜			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	161 kcal	15.1g	9.4g	1.2g	4.3g



作り方

1. 豆腐に納豆、キムチをのせる。
2. 刻みのりをかける。



コメント

- ・ 納豆の納豆菌、キムチの乳酸菌も腸の活動を助ける善玉菌です。